

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

	Du 05 janv. au 11 janv.	Du 12 janv. au 18 janv.	Du 19 janv. au 25 janv.	Du 26 janv. au 01 févr.
LUNDI	Carottes râpées Salade verte Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto Haricots beurre persillés Vache picon Yaourt BIO à la vanille Fruits BIO de saison	Salade de lentilles BIO Salade de maïs au curry Bâtonnet croustillant blé et carotte Chou fleur à la béchamel Farfalles Gouda Yaourt nature BIO Fruits BIO de saison	Salade de blé au pistou Salade de pois chiches BIO Picoussel sauce tomate Coquillettes BIO Poêlée cordiale Petit Moulé Nature Yaourt nature BIO Fruit	Betteraves en salade Salade verte BIO Oeufs durs BIO Chou romanesco Pommes vapeur et fromage à raclette Petit suisse BIO aromatisé Fruit RACLETTE
MARDI	Salade de pois chiches BIO Taboulé BIO Pavé fromager Brocolis braisés Pommes vapeur Camembert Yaourt nature BIO Crème à la vanille	Chou blanc vinaigrette Salade verte BIO Curry de pois chiches BIO , tomate et carottes Légumes couscous Semoule BIO Emmental BIO Fromage blanc BIO Compote de Pommes BIO	Salade de haricots verts Salade verte Nuggets végétal Navets sauce tomate Potatoes et ketchup Bûchette mélangée Petit suisse BIO aromatisé Flan vanille nappé caramel	Velouté de légumes BIO Risotto de coquillettes BIO au fromage Poêlée cordiale Fromage blanc BIO Vache qui rit BIO Compote de pommes du chef
MERCREDI	Betteraves en salade Macédoine mayonnaise Lentilles BIO sauce tomate Poêlée forestière Tortis BIO et râpé Brie Yaourt aromatisé BIO Royaume EPIPHANIE	Crêpe au fromage Aiguillettes panée de blé et emmental Fricassée de légumes (champignons, carottes) Pommes vapeur Carré frais BIO Yaourt aromatisé BIO Gâteau du chef aux pépites de chocolat Gâteau du chef aux pommes	Velouté de brocolis Sauce à la mexicaine BIO Choux de bruxelles braisés Pommes vapeur Yaourt BIO à la vanille Compote pomme cassis Fruits BIO de saison TARTIFLETTE	Salade de pâtes tricolores Taboulé BIO Boulettes végétales au curry Haricots verts persillés Riz camarguais BIO Tartare nature Yaourt BIO à la vanille Crème à la vanille Crème au chocolat Salade coleslaw
JEUDI	Potage de potiron Omelette BIO du chef sauce tomate Carottes persillées Riz camarguais BIO Fromage blanc BIO Tomme de Lozère Fruits BIO de saison	Velouté de légumes BIO Haricots rouges à la tomate Poêlée de légumes Riz camarguais Tomme de Savoie Yaourt nature BIO Crème au chocolat	Carottes râpées Chou rouge en salade Tajine de légumes, légumes secs et abricots secs Légumes couscous Semoule BIO Edam BIO Fromage blanc BIO Compote pomme banane	Salade coleslaw Salade de lentilles BIO à la vinaigrette d'échalote Omelette BIO au fromage Epinards branches et croûtons Pommes de terre sautées Chanteneige Yaourt nature BIO Fruits BIO de saison
VENDREDI	Salade coleslaw Salade verte Galette de quinoa à la provençale Purée aux 3 légumes Mimolette Petit suisse BIO aromatisé Galette des Rois EPIPHANIE	Betteraves en salade Macédoine mayonnaise Dahl de lentilles BIO Carottes persillées Pâtes BIO et Râpé Bûchette mélangée Fromage blanc BIO Fruits BIO de saison	Céleri remoulade Salade de pâtes Omelette BIO aux fines herbes Choux fleurs persillés Lentilles BIO au jus Chanteneige BIO Yaourt nature BIO Tarte aux pommes	Macédoine mayonnaise Salade d'haricots beurre Quiche aux petits légumes Carottes persillées Pâtes et râpé Emmental Petit suisse BIO aromatisé Gâteau aux amandes et coco

RECETTE ANTI-GASPI

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !



MENUS '4 SAISONS' | DU 2 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Sco Castelnau Végétarien prim - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Carottes râpées
Salade d'endives
Falafels **BIO**
Chou fleur à la béchamel
Haricots blancs à la tomate
Plateau de fromages
Yaourt **BIO** à la vanille
Crêpe au chocolat

Salade de blé à l'orientale
Salade de lentilles **BIO**
Nuggets végétal
Petits pois au jus
Polenta sauce tomate
Camembert **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruits **BIO** de saison

Chou rouge en salade
Salade verte **BIO**
Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage
Jardinière de légumes
Edam **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Fruit

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Macédoine mayonnaise
Omelette **BIO**
Beignets de salsifis
Coquillettes et râpé
Vache qui rit **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit

Oeuf **BIO** mayonnaise
Salade de pâtes
Curry de pois chiches **BIO**, tomate et carottes
Poêlée forestière
Pommes vapeur
Edam
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit

Nems aux légumes
Samoussa de légumes
Légumes façon wok
Riz cantonnais
Mimolette
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote pomme fraise

MERCREDI

Velouté de courges
Curry de pois chiches **BIO** (local) PP
Fondue de poireaux en béchamel
Semoule **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Yaourt aromatisé **BIO**
Compote pomme pêche
Fruit

Friand au fromage
Pavé fromager
Epinards branches et croûtons
Semoule
Chanteneige **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Crème à la vanille
Crème au chocolat

Salade de pois chiches **BIO**
Salade mexicaine **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Purée de pommes de terre
Tartare ail et fines herbes
Yaourt nature **BIO**
Compote pomme framboise
Fruits **BIO** de saison

JEUDI

Boulghour en salade
Salade de pois chiches **BIO**
Blanquette de haricots blancs
Brocolis braisés
Pommes vapeur
Fromage fondu le carré
Petit suisse **BIO**
Gâteau du chef au yaourt

Chou chinois en salade
Pamplemousse rose
Sauce à la mexicaine **BIO**
Carottes persillées
Coquillettes **BIO**
Encalat du larzac
Petit suisse **BIO**
Compote pomme banane

Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
Haricots rouges à la tomate
Poireaux braisés
Riz camarguais **BIO**
Bûchette mélangée
Petit suisse **BIO** aromatisé
Bolo de fuba du chef

VENREDI

Céleri remoulade
Salade verte **BIO**
Chili végétarien **BIO**
Carottes persillées
Riz camarguais **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires

Salade coleslaw
Taboulé à la menthe
Crique au Cantal
Haricots verts persillés
Lentilles **BIO** au jus
Tomme de Lozère
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos

Salade verte
Taboulé **BIO**
Lasagne de légumes du chef (julienne)
Carottes persillées
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Brie
Yaourt nature **BIO**
Flan vanille nappé caramel

RECETTE ANTI-GASPI

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

